

## Erschöpfte Eltern

Wie Eltern trotz schwieriger Nächte erholt und ausgeglichen sein können

Die ersten Monate und Jahre mit einem kleinen Kind sind eine enorm anstrengende Zeit. Die oft schwierigen Nächte mit einem Baby, der daraus resultierende Schlafmangel, die Doppelbelastung berufstätiger Eltern, die fehlende Zeit für sich selbst oder für die Paarbeziehung – all das kann zu Erschöpfung und Unzufriedenheit führen. Es gibt nicht DEN Tipp, der diese herausfordernde Lebensphase einfacher macht, aber es gibt einige Ideen, die helfen, Energie zurückzugewinnen und Wohlbefinden zu ermöglichen.

- Lasst Euer Kind möglichst **nahe bei Euch schlafen**, damit Ihr nachts nicht aufstehen müsst. Legt alles in Reichweite des Bettes, was Ihr braucht.
- Richtet Eure **Schlaffläche gross** genug, sicher und bequem ein, damit jeder genug Platz hat. Es soll keine Notlösung sein!
- @Mama: **Stille liegend**, um Dich dabei zu erholen. Wenn es nicht auf Anhieb klappt: Versuche es immer wieder und teste verschiedene Positionen aus.
- Es bringt nichts, wenn beide Eltern nachts geweckt werden! Zumindest **einer von Euch soll gut schlafen** können (z. Bsp. in einem anderen Zimmer). Ihr könnt Euch in der nächtlichen Betreuung abwechseln.
- Legt Euch mit Eurem Kind hin, wenn es **tagsüber schläft** oder macht in der Zeit etwas, das Euch guttut (kein Haushalt!).
- Geht wenn möglich **früh zu Bett** und holt Euch so viel Schlaf wie möglich. Die Zeit, in der Ihr den Abend (gemeinsam) geniessen könnt, kommt wieder.
- Eine **gute Tragehilfe** kann helfen, die intensiven Bedürfnisse Eures Kindes nach Nähe zu erfüllen und gleichzeitig etwas anderes zu erledigen.
- Beteiligt Euch beide an der Betreuung Eures Kindes und **entlastet Euch gegenseitig**.
- @Mama: Ein Kind erlebt kein Trauma, wenn es vom **Papa** liebevoll betreut wird – auch dann nicht, wenn es weint. Er ist eine **wichtige Bindungsperson**. Du darfst ihm vertrauen, dass er das kann und ein Auge zudrücken, wenn er nicht alles genauso macht wie Du.
- Seid **klar in Eurer Kommunikation** und sprecht offen über Eure Bedürfnisse. Geht nicht davon aus, dass Euer Partner selbst darauf kommt, was Ihr braucht. Sagt einander, was zu tun ist oder schreibt es auf und hängt es an den Kühlschrank.
- Macht gemeinsam einen **Wochenplan** mit einer fairen Aufteilung: Wer macht wann was und wer darf wann Zeit für sich nutzen?
- Schafft Euch **tägliche Inseln**, in denen Ihr auftanken könnt. Jeden Tag eine halbe Stunde kann mehr Erholung bringen, als einmal pro Monat ein ganzer Tag.
- Richtet die **Wohnung so pflegeleicht** ein wie möglich: Weniger Inventar verursacht weniger Chaos und ist einfacher, sauber zu halten.
- **Reduziert die Hausarbeit** auf das Wesentliche und organisiert so viel Hilfe wie möglich. Jetzt ist nicht die Zeit für Bescheidenheit und Heldentum!
- Überlegt, ob **Grosseltern, Freunde oder Nachbarn** Euch vermehrt unterstützen können. In ursprünglichen Kulturen kümmern sich mehrere Bindungspersonen um ein Baby. Es war nie die Idee, dass eine oder zwei Personen diesen 24-Stunden-Job alleine meistern.

- Bei einem 2. oder 3. Kind habt Ihr eventuell die Möglichkeit einer Mütterpflegerin/Spitex oder Haushaltshilfe. Erkundigt Euch bei der **Krankenversicherung**.
- Auch wenn Ihr müde seid: Bewegt Euch und geht nach draussen in die **Natur**. Bäume sind Kraftspender!
- **Die Sonne** resp. natürliches **Tageslicht**, besonders am Vormittag, wirken sich positiv auf Euren Organismus, Euer Wohlbefinden und Euren Schlaf aus.
- **Ernährt Euch gesund**. Bei chronischer Erschöpfung lasst Euch beim Arzt auf einen Mangel (Eisen, Vitamin D, etc...) untersuchen.
- Findet heraus, was Euch guttut! Ein Baby zu betreuen, das starke Bedürfnisse hat, kann vor allem dann schwierig sein, wenn Ihr **Eure eigenen Bedürfnisse** nicht wahrnehmt und erfüllt.
- Umgebt Euch mit **Menschen, die Euch guttun!** Menschen, mit denen Ihr Euch schlecht fühlt oder die zusätzliche Energie von Euch abzapfen, könnt Ihr dann wieder treffen, wenn Ihr belastbarer seid.
- **Vergleicht Euch nicht** mit anderen Eltern und Euer Kind nicht mit anderen Kindern! Alle Menschen haben unterschiedliche Lebensaufgaben. Meidet Gruppen auf Social Media, wenn die dort inszenierte «perfekte» Welt zusätzlichen Stress auslöst.
- Wenn Ihr bei etwas, was Ihr angeblich mit Eurem Kind tun solltet, Widerwillen empfindet, dann fragt Euch, ob Ihr es unbedingt tun musst. Eltern zu haben, die **Freude dabei empfinden**, mit ihrem Kind zusammen zu sein, ist wichtiger, als Eltern, die sich perfekt ans «Lehrbuch» halten (abgesehen davon, dass es DAS Lehrbuch nicht gibt).
- **Überprüft Eure Gedanken:** Ständige Sorgen oder (unbegründete) Ängste sind enorme Energiefresser. Die meisten Menschen (und Eltern ganz besonders) neigen dazu, sich mit negativen Gedanken darüber, was alles passieren könnte oder wie es sein sollte, das Leben schwer zu machen. Findet heraus, ob Eure Sorgen und Ängste berechtigt sind oder ob es sich um unbewusste Glaubenssätze handelt (z. Bsp. «Man muss es so machen!», «Jedes Kind muss doch...!», «Wenn mein Baby weint, mache ich etwas falsch» etc...).
- Besonders **Mütter leiden oft unter zu hohen Ansprüchen**. Dieser Burn-out-Prophylaxe-Spruch kann entlasten:  
«Muss ich das tun? – Muss ich das tun? – Muss ich das jetzt tun?»
- Sucht **Ventile für Eure Gefühle** (Wut, Trauer, Angst). Sie dürfen genauso Raum bekommen wie die Gefühle Eures Kindes. Trauer und Wut müssen sich entladen können (ohne dass jemand zu Schaden kommt!). Wenn Ihr Euch ohnmächtig/überfordert fühlt oder Angst habt, setzt Euch hin und **atmet 5-10 Minuten langsam und tief** in Euren Bauch, bis sich die unangenehmen Empfindungen auflösen. Wenn möglich: Lächelt dabei und fühlt die Entspannung.
- Auch wenn es sich im Moment so anfühlt, als würde der «Tunnel» nie enden: Kinder entwickeln sich ständig weiter und **jede Phase geht vorbei**.
- Seid kritisch mit allem, was Ihr hört und liest. Nehmt Euch von erhaltenen Ratschlägen (inklusive dieser Text) nur das, **was Euer Leben vereinfacht** und vergesst den Rest. Nur *Ihr* wisst, welcher Weg gut für Euch ist!